

физкультурно-массовой и спортивной работе ежегодно организуют более 50 спортивно-массовых мероприятий;

б) в университете ежегодно проводится летняя оздоровительная кампания.

Несмотря на все эти плюсы, в Уральском федеральном университете все же есть и проблемы, одной из которых является мотивация студентов. Решением этой проблемы может стать более весомое поощрение, чем медаль и грамота, а именно – участие известных спортсменов в мероприятиях, возможно, фанатами которых являются студенты университета.

Другой весомой проблемой является ограниченная возможность студентов, обучающихся на второй площадке УрФУ, в здании бывшего УрГУ. Правом выбора того или иного вида спорта, в котором студенты хотели бы развиваться обладают лишь те студенты, которые обучаются в институтах на базе УГТУ-УПИ.

Если говорить об инфраструктуре университета, то можно подчеркнуть тот факт, что имеется недостаток площадок для тренировок и мероприятий. При большом количестве студентов, УрФУ имеет сравнительно маленькое количество площадок и спортивных сооружений, что создает условия ожидания очереди тренировок, а следовательно, и качество тренировок студентов-спортсменов падает, что и приводит к невысоким результатам на соревнованиях. Также следует обратить внимание на качество инвентаря, предлагаемого университетом. Следует повысить качество инвентаря и его количество, т. к. на тренировках по некоторым видам спорта прослеживается его недостаток.

Информирующий аппарат УрФУ тоже имеет недостатки. Слабое информирование студентов о спортивных площадках вуза ограничивает их возможность заниматься спортом во внеучебное время, например в манеже УрФУ, где студенты могут заниматься легкой атлетикой (бегом).

В заключение хочется подчеркнуть тот факт, что, несмотря на проблемы, перечисленные выше, в УрФУ установлена прочная связь между администрацией УрФУ, ОФМиСР и студентами через СМК, что позволяет привлекать намного больше студентов к спорту. В каждом институте УрФУ со студентами работают заместители председателей профбюро институтов по спортивно-массовой работе (спортторги), которые, получив информацию в ОФМиСР, передают ее студентам и привлекают людей к участию в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых не только в рамках УрФУ, но и в рамках институтов.

УДК 613.7:612.67

Е. Л. Ардашева, С. М. Галышева

МЕТОДИКИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ И КОМПЛЕКСНЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

В последнее время все большую популярность набирает так называемая оздоровительная тренировка или оздоровительная физическая культура. Именно оздоровительная тренировка является основой активно развивающейся фитнес-индустрии, охватывающей все более широкие массы населения.

Но сама по себе оздоровительная тренировка является очень широким понятием. Под этим названием объединяют различные тренировочные комплексы, имеющие разнообразные цели и, соответственно, разные методики.

Так, целями оздоровительной тренировки может быть:

© Ардашева Е. Л., Галышева С. М., 2014

- коррекция веса, изменение композиции тела и соотношения жировой и мышечной массы;
- увеличение мышечной массы;
- компенсация вредного влияния гиподинамии (поддержание мышечного тонуса);
- снятие психоэмоционального напряжения;
- повышение общей (физической и умственной) работоспособности; увеличение функциональных резервов основных систем организма (увеличение «количества» здоровья [1]);
- предупреждение и/или компенсация преждевременных возрастных изменений;
- увеличение продолжительности жизни и снижение (стабилизация) биологического возраста;

– таким образом, мы видим как сиюминутные, текущие цели, решающие только какую-то одну задачу (тренировка в данном случае будет оказывать одностороннее влияние на организм, а влияние на здоровье будет иметь точечный характер), так и более глобальные и масштабные цели, предполагающие комплексную, всестороннюю и длительную работу с организмом, ставящие перед тренирующимися более сложные задачи, требующие большей самоотдачи, но и предполагающие гораздо более масштабный результат.

К сожалению, первый вариант преобладает в фитнес-индустрии. Между тем цели второй группы – увеличение «количества» здоровья, предупреждение преждевременного старения, сохранение в пожилом и старческом возрасте физических и умственных кондиций, характерных для зрелого возраста – гораздо более перспективны как с точки зрения улучшения качества и продолжительности жизни каждого человека, так и с точки зрения повышения уровня здоровья нации в целом.

Одной из наиболее известных систем оздоровления и омоложения организма является китайская гимнастика цигун.

Упражнения цигун – это физические движения (как правило, не требующие специальной подготовки), которые сопровождаются особой работой сознания, направляя каждое движение по всей его траектории, не отвлекаясь ни на какие внешние и внутренние раздражители. В случае отсутствия этого компонента от цигун остается лишь внешняя пустая оболочка, не приносящая никакого результата. С точки зрения современных научных знаний [8], при занятиях цигун в коре головного мозга развивается реакция защитного торможения с формированием одного устойчивого очага доминанты; а также уравниваются реакции вегетативной нервной системы. Иными словами, мозг получает возможность восстановить собственную нормальную работу, а затем адекватно оценить состояние физического тела и отрегулировать его в соответствии с имеющимися у него нормами. Именно этим можно объяснить многочисленные случаи излечения от различных заболеваний, имеющих психосоматическую природу (а сейчас к таковым врачи относят все большее количество болезней и нарушений) с помощью цигун.

В Китае и во всем мире на сегодняшний день существует множество школ и стилей цигун, которые используют для оздоровления, применяют в боевых искусствах, а также в религиозных практиках (с целью достижения просветления). Известны и специальные системы тренировок цигун, конкретно направленные на восстановление молодости и долголетие [9].

Однако основной проблемой для человека, который пытается с научной точки зрения разобраться в этой теме, продолжается оставаться сложность, а подчас и невозможность соотнесения древних практик и теорий с современными научными познаниями в области физиологии и биохимии. Так, несмотря на миллиарды долларов, вложенные в научно-исследовательские институты по изучению Цигун в Китае, ученые так и не смогли объяснить, что такое ци и меридианы ци с точки зрения современной науки. С другой

стороны, множество экспериментов подтверждает наличие мощного оздоровительного эффекта от занятий цигун, который статистически нельзя свести к эффекту плацебо [5].

Таким образом, мы можем взять от цигун то, что нам понятно: а именно влияние на нервную систему (нормализация работы вегетативной нервной системы и повышение эффективности работы нервной системы в целом). Для того же, чтобы повысить физическую работоспособность, увеличить выносливость, развить силу и гибкость, необходимо использовать другие средства физической культуры.

Одним из таких средств может быть набирающая все большую популярность система кроссфит, предложенная Греггом Глассманом.

В одной из своих статей Грег Глассман объединяет понятия подготовленности и здоровья. По его мнению, «здоровье может быть точно определено как увеличенная работоспособность в рамках широких временных, модальных и возрастных доменов» [4]. Работоспособность – это способность выполнять реальную физическую работу, измеряемую как произведение силы и дистанции, деленное на время (что представляет собой среднюю мощность).

Таким образом, рецепт здоровья, предлагаемый кроссфитом, прост и понятен: чем лучше физически подготовлен человек, тем он более здоров. И со временем, т. е. с увеличением возраста, усилия атлета-кроссфиттера должны быть направлены на то, чтобы поддерживать свою работоспособность на прежнем высоком уровне, что, по мысли Г. Глассмана, должно обеспечить хорошее здоровье в пожилом возрасте.

В чем-то данный подход созвучен с идеями Амосова, который ввел понятие «количества здоровья»: «Количество здоровья можно определить как сумму “резервных мощностей” основных функциональных систем» [1]. А функциональная подготовленность, за которую ратуют кроссфитеры, как раз и обеспечивает наличие большого количества «резервных мощностей» сердечно-сосудистой, респираторной, мышечной систем, а также систем энергообеспечения мышечной деятельности.

Однако есть в представленной системе и «слабые звенья», которые связаны с ошибочной трактовкой основного постулата: жизнь (и смерть) показывают, что понятие «здоровье», к сожалению, не равно понятию «увеличенная физическая подготовленность». Часть жизненно важных органов и систем организма не получают в кроссфите адекватной развивающей нагрузки и деградируют.

Батищева Л. Д. справедливо отмечает, что «многие исследователи рассматривают старение как результат первичного нарушения деятельности центральной нервной системы (ЦНС) – главного регулятора всех функций организма, нарушение согласованной деятельности, которой неизбежно влечет за собой разлад в жизнедеятельности всего организма и создание основы для развития возрастной патологии. При этом возникают не столько грубо анатомические изменения мозговой ткани, сколько изменения функционального состояния основных нервных процессов. С возрастом существенно меняются сила, баланс и подвижность основных нервных процессов в коре головного мозга, понижается лабильность и реактивность ЦНС. Ухудшение выработки и проявления условных рефлексов, снижение памяти, замедление переработки информации и ее искажение на этапе обратной связи отмечаются в зрительной, слуховой, тактильно-болевой, пищеварительной и двигательной системах» [2].

Ставя во главу угла этот факт, Л. Д. Батищева строит свою систему предупреждения преждевременного старения и оздоровления на основе упражнений, оказывающих целенаправленное тренирующее воздействие на ЦНС: сложнокоординационных, постоянно меняющихся и усложняющихся, а также упражнений на скорость. Она полагает, что именно такие упражнения являются нагрузкой, которая стимулирует восприятие, переработку, передачу информации нервной системой, а также точное и согласованное управление

функциями всего организма. При этом в системе Л. Д. Батищевой также находится место и для аэробных упражнений, и для правильного сбалансированного питания.

Интересным является способ оценки эффективности тренировочной системы, предложенный Л. Д. Батищевой: испытуемые тестировались на умственную работоспособность на основе тестов «Таблицы Шульте» и «Корректирующей пробы».

Идея Л. Д. Батищевой о том, что упражнения должны быть подобраны так, чтобы оказывать тренирующее воздействие на ЦНС, поскольку именно она является управляющей системой для всего организма, безусловно, обоснована и заслуживает внимания.

Также известными и популярными системами оздоровления и омоложения являются Поля Брега [3], М. Норбекова [7], В. Селуянова («Изотон») [6], объединяет их между собой то, что все они являются комплексными и предусматривают физические упражнения, корректировку питания, влияния на нервную систему (различные способы снятия психо-эмоционального напряжения).

Таким образом, каждая из этих систем предлагает свою оригинальную модель предупреждения преждевременного старения и достижения активного долголетия, однако все они построены на соблюдении принципов здорового образа жизни и предполагают комплексный подход и постоянные регулярные тренировки на протяжении всей жизни человека.

-
1. Амосов Н. Моя система здоровья. Киев: Здоров'я, 1997. 56 с.
 2. Батищева Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук. Адыг. гос. ун-т. Майкоп, 2007. 208 с.
 3. Брегг П. Как дожить до 120 лет по системе Поля Брега. М.: Изд-во «Вектор», 2009. 160 с.
 4. Глассман Г. Кроссфит: руководство по тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин [Электронный ресурс]. URL: <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text> (дата обращения: 17.03.2013).
 5. См.: Козко А. А., Соколова Т. Е. Современный взгляд на теорию традиционной китайской медицины/ Центр Традиционной и Восточной Медицины «Пять элементов» [Электронный ресурс]. URL: http://www.acupro.ru/poleznaya-informatsiya/novyy_vzglyad/ (дата обращения: 05. 03. 2013)
 6. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. М.: «СпортАкадемПресс», 2001. 68 с.
 7. Норбеков М. Тренировка тела и духа. СПб.: Питер, 2004. 160 с.
 8. См.: Хоушен Линь, Пэйюй Ло. Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун. Новосибирск: «Наука», Сибирская изд. фирма РАН, 1995. 251 с.
 9. См.: Ян Цзюньмин. Цигун: секреты молодости. Изменение мышц и сухожилий. Промывание костного и головного мозга. М.: ООО «Издательский дом «София», 2006. 304 с.